Bật mí 10 bí quyết tăng cân cấp tốc cho người gầy



Bí quyết tăng cân cấp tốc thì rất nhiều, nhưng bạn chỉ cần nhớ 10 điều này là đủ để tăng cân hiệu quả rồi, cùng xem đó là gì nhé.

- 5 bí quyết tăng cân thần thánh dành cho người gầy biếng ăn
- 10 lời khuyên giúp bạn tăng cân nhanh hơn

Một số người chỉ cần ăn tí là mập, còn bạn thì ăn hoài ăn mãi mà chả lên được lạng nào. Khá là đau đầu đúng không ?. Tuy nhiên, ăn uống không thì chưa hẳn đã là cách tăng cân được, mà còn phải có một số biện pháp hỗ trợ khác để cơ thể bạn hấp thu dinh dưỡng tốt hơngiúp tăng cân hiệu quả hơn.

Bí quyết tăng cân cấp tốc này nếu bạn áp dụng đều đặn sẽ giúp cân nặng cải thiện rất nhanh chóng. Bạn sẽ không còn bị gọi là cò hương, ra đường sợ gió thổi bay nữa nhé. Cùng xem đó là những bí quyết gì nào ?



Các bí quyết tăng cân cấp tốc cho người gầythì cũng khá nhiều, tuy nhiên tóm gọn các bí quyết tăng cân đó lại thì bạn chỉ cần làm 10 điều dưới đây thôi là có thể tăng cân hiệu quả rồi.

Bí quyết tăng cân cấp tốc ở đây sẽ giúp bạn tăng cân nhưng vẫn giữ được dáng vẻ mình dây, không phải béo tròn nên cũng đừng lo lắng quá khi mà tăng quá lại phải đi giảm cân khổ sở.

> Xem thêm: *3 loại sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy nhanh chóng*

10 Bí quyết tăng cân hiệu quả để bạn thoát kiếp gầy nhom

Ăn nhiều loại thực phẩm chứa Protein



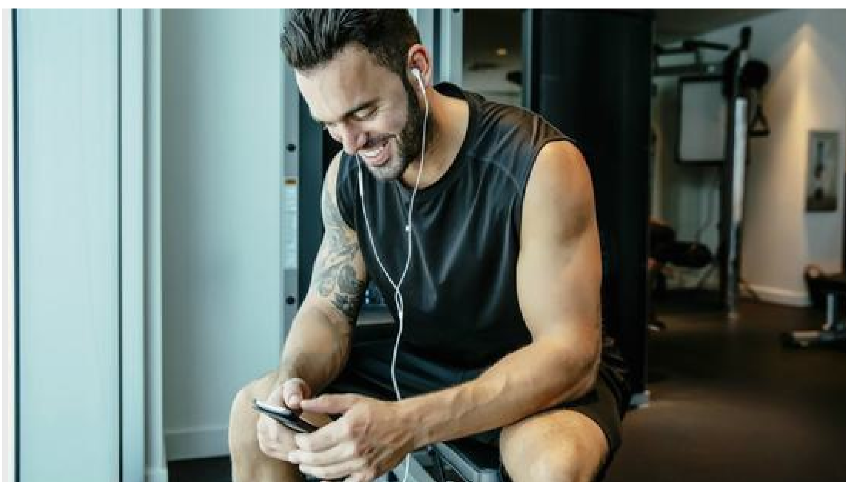
Những loại thực phẩm giúp chứa nhiều Protein giúp tăng cân tốt hơn

Các bạn hẳn đang thắc mắc vì sao phải ăn thực phẩm giàu Protein, đơn giản là Protein sẽ giúp bạn tăng cơ tốt hơn, giúp bạn tăng cân mà ít bị mỡ thừa.

Theo nguyên nghiên cứu, mỗi ngày bạn cần bổ sung 1,1 - 1,2 gram Protein/Kg thể trọng. Vậy nên, bạn bao nhiêu ký thì nhân lên để biết nhé.

Các thực phẩm giàu Protein các bạn có thể tham khảo ở bài viết top thực phẩm tăng cơ tốt nhất để lựa chọn nhé.
Các bạn có thể ăn riêng các loại thực phẩm giàu Protein hoặc ăn chúng với các bữa ăn hằng ngày đều được, giúp cho các bữa ăn thêm dồi dào Protein.

Tập thể dục, tập Gym nhẹ sẽ giúp tăng cân nhanh hơn



Nhạc giúp tập thể dục tốt hơn và ăn uống sẽ nhiều hơn

Bạn chắc nghĩ tập thể dục thì giảm cân chứ tăng cân làm sao được đúng không, quan niệm đó là sai lầm bạn nhé. Tập thể dục, hay tập Gym là một bí quyết tăng cân cấp tốc hiệu quả mà bạn luôn phải ghi nhớ. Với người mập, nó sẽ giúp họ đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể, còn với bạn đang gầy ốm, nó sẽ kích thích hệ tiêu hóa của bạn hoạt động tốt hơn, kích thích thèm ăn để bạn ăn được nhiều, từ đó bạn sẽ tăng cân nhanh và hiệu quả hơn. Việc tập thể dục đều đặn sẽ giúp bạn tăng cân nhưng cơ thể vẫn gọn gàng, nó còn giúp cơ thể thải độc tố, khí huyết lưu thông, giúp tinh thần sảng khoái. Vậy hãy bắt đầu chuẩn bị đi tập thể dục, đăng ký các lớp Yoga hay tập Gym ngay đi nào.

Lưu ý các bạn một chút là, do các bạn đang tập luyện để tăng cân, nên hãy tập vừa phải chứ đừng quá sức vì sẽ khiến lượng calo bị tiêu thụ nhiều hơn nạp vào và khiến bạn không tăng cân được.

> Xem thêm: *Nhạc tập thể hình cực mạnh cho bạn thêm động lực*

Lên lịch làm việc có khoa học hơn

Làm việc mà quên ăn quên ngủ sẽ khiến bạn ốm hoài ốm mãi mà không thể nào lên ký nổi, hãy sắp xếp công việc của mình sao cho có thời gian nghỉ ngơi, ăn uống. Làm việc hao tốn calo mà bạn lại không chịu nạp vào thì làm sao mà mập cho nổi, đúng không nào ??.

Ăn nhiều hơn và ăn nhanh hơn



Như đã nói ở trên, muốn tăng cân thì bạn cần phải nạp lượng calo nhiều hơn là lượng tiêu thụ, vì vậy người gầy muốn tăng cân phải tập cách ăn nhiều hơn, và ăn nhanh hơn để có thể hấp thụ nhiều thức ăn trước khi não bạn nhận được tín hiệu đã no, đây là một bí quyết tăng cân cấp tốc hữu ích đúng không.

Bình thường chúng ta cần phải hấp thụ từ 2000 calo/ngày, do vậy bạn hãy nạp vào cơ thể từ 2500 đến 3000 calo để có thể tăng cân

nhanh được nhé.

Xem thêm: *Chế độ ăn uống dành cho người muốn tăng cân*

Ăn nhiều bữa phụ trong ngày



Ăn thêm nhiều bữa phụ giúp bạn tăng cân cấp tốc

Lý do người mập khó giảm cân là vì họ có thói quen hay ăn linh tinh trong ngày. Do vậy bạn muốn tăng cân, hãy ăn nhiều bữa phụ trong ngày, các bữa phụ sẽ giúp bạn liên tục bổ sung calo bị thất thoát trong ngày, giúp cho người gầy tăng cân nhanh hơn, hiệu quả hơn. Hãy ăn các bữa ăn vặt bằng trái cây để bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể nhé.

Để người gầy tăng cân nhanh, hãy ăn liên tục suốt ngày

Ngoài bữa ăn chính và các bữa ăn phụ ra, bạn có thể ăn liên tục và thường xuyên hơn. Việc ăn một ít trước khi đi ngủ cũng giúp bạn tăng cân nhanh hơn, tuy nhiên chỉ nên ăn các loại thực phẩm dễ tiêu trước khi ngủ để tránh gây đầy hơi khó chịu khiến bạn mất ngủ nhé.

Ngủ đủ giấc mỗi ngày



Ngủ đủ giấc giúp bạn tăng cân và sảng khoái suốt cả ngày

Đây là một bí quyết tăng cân cấp tốc mà ít người để ý tới đây. Ngủ nó có khá nhiều lợi ích như là giảm căng thẳng, phục hồi cơ thể, và hỗ trợ quá trình tăng cân cấp tốc cho bạn nữa cơ (mặc dù bạn có thể cũng biết ngủ cũng giúp quá trình giảm cân, tuy nhiên ngủ lượng calo tiêu thụ mỗi giờ không đáng kể cho lắm). Việc ngủ đủ giấc sẽ giúp bạn thải độc tố cho cơ thể và nên ngủ 8 tiếng mỗi ngày. Và nhớ ngủ đúng giờ giấc nhé.

Ăn uống lành mạnh giúp tăng cân an toàn hơn



Nên ăn nhiều rau xanh và trái cây hơn

Bạn muốn tăng cân an toàn, hãy ăn uống lành mạnh hơn, ăn uống nhiều rau xanh hơn, các thực phẩm từ thiên nhiên sẽ giúp bạn tăng cân an toàn và hiệu quả hơn là ăn dồn dập các món chế biến sẵn. CŨng không nên ăn 1 lúc 1 lượng lớn thức ăn vì nó sẽ gây hại cho bao tử bạn, chỉ cần ăn làm nhiều bữa để cơ thể hấp thụ được tối đa chất dinh dưỡng trong thực phẩm.

Ăn nhiều loại thực phẩm để bổ sung dinh dưỡng

Ăn nhiều giúp tăng cân, nhưng bạn cũng phải ăn nhiều loại thực phẩm thì cân nặng mới có thể cải thiện nhanh được. Vì sao ư?. Vì mỗi loại thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng khác nhau, việc ăn 1 loại thời gian dài sẽ khiến bạn bị thiếu các chất dinh dưỡng khác.



Ăn nhiều món ăn khác nhau để không bị thiếu hụt dinh dưỡng

Bạn có từng nghe qua việc một người bên ngoài rất mập nhưng lại được chuẩn đoán là suy dinh dưỡng hay chưa ??. Đó là do họ ăn ít thực phẩm dinh dưỡng khác nhau, khiến cơ thể dư chất này nhưng lại thiếu trầm trọng chất khác. Do vậy, ăn nhiều loại thức ăn sẽ giúp người gầy tăng cân an toàn hơn. Bạn có thể tham khảo chất dinh dưỡng chính mà bạn cần phải ăn như sau:

- Chất đạm: Đây là chất thiết yếu để bạn thoát khỏi cảnh "ốm đói" như cò hương, các thực phẩm giàu đạm sẽ giúp bạn tích trữ calo cũng như chất dinh dương cho cơ thể. Chất đạm có nhiều trong thịt động vật, đậu tương, nấm rơm, trứng, sữa, các loại đậu...

- Chất béo: Để tăng cân thì chúng ta thường nghĩ ngay tới các món ăn giàu chất béo, tuy nhiên chỉ nên ăn các loại chất béo tốt mà thôi nhé như sữa chua, pho mát, dàu oliu, dầu dừa, các loại hạt, đậu..

- Tinh bột: Chắc hẳn bạn từng nghe tới chế độ ăn kiêng tinh bột LowCarb rồi, vậy bạn muốn tăng cân thì hãy ăn tinh bột nhiều hơn như cơm, các loại củ như cà rốt để nạp nhiều tinh bột hơn cho cơ thể.

- Vitamin: Để người gầy tăng cân an toàn thì không thể thiếu các Vitamin để tăng cường miễn dịch và hỗ trợ trao đổi chất, vitamin sẽ có nhiều trong rau xanh, trái cây nên hãy ăn chúng thường xuyên hơn nhé.

Uống các loại nước nhiều Calo



Nước ép có nhiều calo giúp bạn tăng cân dễ dàng hơn

Các loại nước nhiều calo sẽ giúp bạn nạp vào cơ thể mình lượng calo lớn nhanh hơn như là sinh tố, nước ép, tuy nhiên đừng uống nước ngọt nhé. Nước ngọt là đường hóa học và nó không hề có lợi cho sức khỏe của bạn. Mỗi ngày làm 1 ly nước ép cà rốt, hay trái cây bạn thích là đủ dưỡng chất cho cơ thể rồi.

> Xem thêm: *10 lời khuyên giúp bạn tăng cân nhanh hơn*

Nếu các bạn tuân thủ tốt 10 bí quyết tăng cân cấp tốc trên đây, đảm bảo cân nặng của bạn sẽ tăng nhanh hơn mỗi ngày cho xem. Đến khi cân nặng đã đạt mốc ưng ý của mình thì hãy đi tập Gym để tạo nét cho cơ bắp, giúp bạn mạnh mẽ và quyến rũ hơn nhé. Chúc các bạn tăng cân thành công.

Ak quên, nếu bạn bận rộn, không có thời gian để lên thực đơn hay làm các món ăn cho mình, bạn hãy tham khảo các loại sữa tăng cân cho người gầy ở đây nhé

NHÃN: Cách tăng cân 3 Dinh dưỡng thể hình 87 Kiến thức thể hình 195 Tăng cân 9

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/bat-mi-10-bi-quyet-tang-can-cap-toc-cho-nguoi-gay.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM





Hiểm họa từ "thuốc" tăng cơ

5 lý do bạn nên uống cà phê trước khi tập thể hình

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

KhỏeĐẹp.vn

- 10 bài tập gym cơ tam đầu cho nam hiệu quả nhất
  Bạn đang tìm kiếm các bài tập cho bắp tay sau săn chắc? đừng bỏ qua bài tập gym…
- Thực đơn giảm cân bằng súp rau củ 7kg trong 1 tuần
  Thực đơn giảm cân bằng súp rau củ giúp bạn đốt cháy mỡ thừa, giảm cân hiệu quả. Áp…
- 14 công thức trị quầng thâm mắt bằng chanh cực hay
  Công thức trị quầng thâm mắt bằng chanh giúp bạn đánh bay quầng thâm đáng ghét, mang lại vẻ…
- 10 bài tập bắp tay trước cho nam tại phòng gym hiệu quả nhất
  Bắp tay vạm vỡ săn chắc là mục tiêu phấn đấu của mọi chàng trai khi đến phòng tập…
- 5 bài tập giảm béo bụng giúp đánh bay ngấn mỡ nhanh nhất
  Bạn có mong muốn giảm mỡ bụng để có vòng eo thon gọn như xu hướng hiện nay không?…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE

Thể Hình Nam =>…
2,844 likes
AIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page Share

